

ELEVACIÓN DE RODILLAS EN MÁQUINA

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales inferiores, abdominal profundo y flexores de la cadera



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza en una máquina de soporte vertical, apoyando los antebrazos en los acolchados laterales y manteniendo la espalda en contacto con el respaldo. Desde esta posición, se elevan las rodillas mediante una flexión controlada de cadera, evitando balanceos del tronco o movimientos bruscos. Es importante mantener la estabilidad del core durante todo el recorrido y realizar una bajada fluida sin perder la tensión muscular.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación de rodillas con recorrido parcial y ritmo lento.
- Enfoque en la estabilidad del tronco y control del movimiento.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevación de rodillas con recorrido completo manteniendo técnica estable.
- Control de la subida y bajada sin balanceos.
- 3 series × 12–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevación de piernas extendidas o elevación de rodillas con pausa isométrica en la parte alta.
- Mayor exigencia del core y control en la fase excéntrica.
- 3–4 series × 8–12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para trabajar la musculatura abdominal inferior y mejorar la estabilidad del tronco bajo soporte vertical. Adecuado en programas de fortalecimiento del core, rutinas funcionales y progresiones hacia ejercicios más exigentes como elevaciones de piernas colgado.